Polar S210™ / S410™

МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

v1.04

Добро пожаловать в следующее поколение тренировочных технологий с использованием мониторов сердечного ритма Polar.

Мы поздравляем Вас с приобретением монитора сердечного ритма POLAR. Мы гордимся возможностью помочь Вам в достижении Вашей спортивной цели. Данное руководство содержит базовую информацию о правилах эксплуатации и функциях монитора сердечного ритма. Внимательно прочитайте настоящее руководство.

Для обеспечения постоянного совершенствования продукции компании POLAR Electro Oy, просим Вас присылать все Ваши отзывы, пожелания и предложения по электронной почте на адрес info@mfitness.ru

Подробная информация о мониторах Polar на сайте www.polar.fi
www.polar-russia.ru

Благодарим за выбор POLAR!

Начало.

Важно помнить:

- Длина нагрудного датчика должна обеспечивать плотное прилегание кардиопередатчика, электроды должны быть слегка влажными.
- Не сгибайте и не растягивайте кардиопередатчик.
- Не нажимайте кнопки монитора в воде.
- Соблюдайте условия и рекомендации по эксплуатации монитора и кардиопередатчика.

Примечание: Текст выделенный фоном описывает возможности присущие только модели S410.

Из чего состоит Polar S210

1. Эластичный пояс удобно и правильно фиксирует нагрудный кардиопередатчик.
2. Нагрудный кардиопередатчик Polar T61™ измеряет ЧСС* (частоту сердечных сокращений) и передает информацию на монитор, расположенный на запястье.
3. Монитор показывает величину ЧСС (в ударах в минуту). Хранит и анализирует информацию о тренировке.

*В тексте термины ЧСС (частота сердечных сокращений) и пульс равнозначны

Кнопки и их функции

Сигнал / Свет

Вкл/выкл звукового сигнала. Вкл подсветки.

Сброс

Обнуление некоторых настроек монитора

Стоп

Остановка измерения. Выход из текущего режима. Возврат в предыдущий режим.

Старт/Ввод/Этап

Начало измерения ЧСС. Подтверждение выбора. Вход в отображаемый режим. Этап.

ОК

Вверх

Передвижение между пунктами меню. Увеличение значения

Вниз

Передвижение между пунктами меню. Уменьшение значения.

Примечания:

- Удержание кнопки в течение 2 - 5 секунд приводит к действию отличному от действия, вызываемого одиночным нажатием.
- Кнопки монитора немного более тугие, чем кнопки обычных часов. Это сделано для того, чтобы избежать их случайного нажатия.
- Вы можете быстро вернуться в режим времени дня, нажав и удерживая кнопку «СТОП».
- Информация о тренировке записывается в память только при работающем секундомере.
- Обратитесь к разделу «Глоссарий» для получения информации о символах экрана и текстовых подсказках.

Подготовка монитора к работе.

1. Если экран монитора пуст. Активизируйте монитор, нажав 2 раза кнопку «ОК». Монитор перейдет в режим времени дня.
2. Вы можете начинать измерение ЧСС, используя установки по умолчанию. Для более корректной и удобной работы рекомендуется настроить время дня, дату и индивидуальные характеристики пользователя.
3. Polar S210™ предоставляет Вам ряд функций, для эффективных тренировок. За более подробной информацией обратитесь к разделу «Режимы и функции».

4. Наденьте монитор как обычные наручные часы. Если Вы используете монитор при езде на велосипеде, рекомендуется закрепить монитор на руль при помощи специального крепления (приобретается дополнительно).

Как одеть кардиопередатчик

1. Присоедините эластичный пояс к нагрудному кардиопередатчику.
2. Отрегулируйте длину эластичного пояса таким образом, чтобы Вам было удобно. Закрепите кардиопередатчик в области сердца в нижней трети груди, под грудными мышцами. Застегните пояс.
3. Для лучшего контакта, рекомендуется немного **увлажнить электроды**.
4. Убедитесь в том, что увлаженные области электродов плотно прилегают к телу, а логотип Polar находится в середине груди и не перевернут.

Как начать измерение пульса

Монитор должен находится на расстоянии менее 1 метра от кардиопередатчика.

1. Убедитесь в том, кардиопередатчик одет правильно, а рядом (в радиусе одного метра) нет людей с мониторами сердечного ритма и других возможных источников помех (телевизор, мобильный телефон и проч.).
2. В режиме времени дня (на дисплее отражается время суток) нажмите кнопку «ОК». Монитор начнет поиск кардисигнала. Через несколько секунд на экране появится Ваш пульс (удары в минуту).
3. Повторно нажмите кнопку «ОК». Начнет работать секундомер, активизируется запись информации в память (информация о тренировке записывается только при работающем секундомере).

Как остановить измерение пульса

1. Если секундомер не был включен, нажмите кнопку «СТОП» 1 раз.
2. Если секундомер был включен, нажмите кнопку «СТОП» 2 раза. После первого нажатия измерение пульса продолжится, запись информации в память будет остановлена. После 2-го нажатия кнопки «СТОП» монитор вернется в режим часов (режим времени дня).

После тренировки

Для продления срока службы кардиопередатчика:

1. Промойте нагрудный датчик мыльной водой.
2. Затем сполосните его чистой водой.
3. Вытрите кардиопередатчик сухим полотенцем.
4. Храните передатчик в чистом сухом месте. Грязь снижает эластичность и функциональность передатчика. Если на электродах остается пот и влага, передатчик может продолжать работать, это приводит к быстрому разряду батареи.

Режимы и функции

Polar S210™ / S410™ имеет пять основных режимов работы: Время дня (Time of day), Упражнение (Exercise), Файл (File), Опции (Options), Фитнес тест (Fitness test).
S410 дополнительно имеет режим связи с компьютером (Connect)

1. ВРЕМЯ ДНЯ (TIME OF DAY)

Монитор можно использовать как прекрасные спортивные часы, которые показывают дату, день недели, имеют функцию будильника. Кроме того, возможна установка времени двух разных часовых поясов.

Режим «Время дня» служит отправной и конечной точкой изменения всех настроек.

2. УПРАЖНЕНИЕ (EXERCISE)

Режим активируется двойным нажатием кнопки «ОК»

В этом режиме измеряется пульс. Вы можете предварительно запрограммировать и установить одну из

пяти тренировочных программ, которые будут храниться в памяти монитора. Вы можете использовать базовый режим измерения пульса - BasicUse. Выбор тренировочной программы осуществляется в режиме **EXERCISE SET** меню Options.

2.1 Режим **BasicUse** позволяет фиксировать и хранить в памяти монитора до 99 временных отрезков («этапов»). В памяти сохраниться следующая информация о каждом этапе – продолжительность этапа, пульс (ЧСС) в конце каждого этапа, максимальная и средняя величина пульса.

Во время измерения на дисплей монитора можно вывести следующие показатели (к этому приводит одиночное нажатие или нажатие и удержание кнопки «ВВЕРХ» или «ВНИЗ»):

- текущая ЧСС (пульс), средняя ЧСС, ЧСС в процентах от максимальной ЧСС (макс ЧСС).
- Секундомер
- Время дня
- Продолжительность временного отрезка
- количество потраченных килокалорий

2.2 Режим **BasicSet** (РЕЖИМ **ExeSet,** ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВЫКЛЮЧЕН (Interval - OFF))

В режиме **ExeSet** Вы можете ввести и хранить в памяти монитора 5 вариантов тренировочной программы. Ниже приводятся функции, доступные в режиме **BasicSet**:

- три целевых тренировочных зоны пульса;
- три таймера;
- период восстановления, зависящий от времени (таймер) или величины ЧСС.

2.3 Режим **Interval Trainer** (РЕЖИМ **ExeSet,** ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВКЛЮЧЕН (Interval - On))

В этом режиме Вы можете ввести параметры интервальной тренировки (последовательность смены интервалов работы и отдыха). Программируются границы пульса, продолжительность интервалов работы и отдыха, количество повторений. Функции, активные в этом режиме:

- Разминка с заданным диапазоном пульса и таймером обратного отсчет времени
- До 30 повторений заданного интервала с границами пульса. Рабочий интервал сменяется интервалом восстановления (время или пульс восстановления)
- Заключительная часть занятия («заминка ») с границами пульса и таймером времени.

3. ФАЙЛ (FILE)

Режим хранения информации о занятии.

В полном объеме монитор сохраняет информацию только о последней тренировке:

- дату и время начала тренировки;
- общую продолжительность тренировки;
- среднее и максимальное значение ЧСС за тренировку;
- показания восстановления (только в режиме ExeSet);
- границы целевых зон пульса;
- продолжительность нахождения в целевой зоне, выше и ниже установленных границ;
- расход калорий (функция Own Cal должна быть включена) в течение одного занятия;
- суммарный расход калорий нескольких тренировок;
- суммарную продолжительность нескольких тренировок;
- информацию об интервальной тренировке - периоде разминки, интервальной фазе, заключительной части;
- информацию о временных этапах: время лучшего этапа, время каждого этапа, количество этапов, текущий, средний и максимальный пульс каждого этапа.

Кроме одного полного файла, сохраняется краткая информация о пяти предыдущих тренировках:

- время начала и дата тренировки;
- общая продолжительность тренировки;
- средний и максимальный пульс за тренировку;

4. ОПЦИИ (OPTIONS)

В этом режиме производится большинство настроек монитора. В режиме ОПЦИЙ доступны пять пунктов меню (Exercise Set, Function Set, User Set, Monitor Set, Watch Set) каждый из которых управляет соответствующей функцией монитора.

Exercise Set (Режим Упражнения) – выбор режима тренировки BasicUse, BasicSet, Interval Trainer.

Function Set (Режим Функций)

Включение и выключение функции: счетчика килокалорий (Own Cal), Фитнес теста Polar (Fit Test), режима прогнозирования максимального пульса (HRmax-p).

User Set (Режим индивидуальных настроек пользователя)

Установка данных о пользователе: вес, рост, дата рождения, пол, уровень двигательной активности, максимальный пульс, потребление кислорода (МПК отн.) (общепризнанный в мире показатель физического здоровья).

Monitor Set (Режим настройки установок монитора)

Установка функций монитора: включение/выключение звукового сигнала, выбор единиц измерения, включение/выключение подсказки (Help).

Watch Set (Режим настройки часов)

Установка часов: настройка будильника, времени и даты.

5. ФИТНЕС ТЕСТ (FITNESS TEST)

В Меню ОПЦИИ функция «Fit Test» должна быть включена.

В этом режиме можно:

- пройти фитнес тест и определить уровень подготовленности (Own Index (МПК отн.)) и максимальный пульс (HRmax-p);
- Обновить информацию о пользователе (потребление кислорода и максимальный пульс), а также просмотреть результаты последнего тестирования (Own Index, HRmax-p);

6. СВЯЗЬ С КОМПЬЮТЕРОМ (CONNECTION)

В модели S410 Вы можете переносить информацию из монитора в компьютер и обратно. Для этого на компьютер должно быть установлено специальное программное обеспечение POLAR, входящее в комплект к модели S410 (PC Coach Light, версия 3 или старше).

Настройка монитора

В этом разделе рассказывается, как самостоятельно настроить монитор сердечного ритма POLAR (главное - не бойтесь нажимать на кнопки).

1. В режиме времени дня нажимайте кнопку «вверх» или «вниз» (вверх/вниз), пока на экране не появится надпись OPTIONS (Опции).
2. Нажмите «ОК» для входа в режим Опции. На экране появится надпись «EXERCISE SET».
3. Передвигайтесь по меню, нажимая кнопки вверх/вниз, пока не отобразится нужная функция.
4. Нажмите ОК для установки функции.

- Передвижение вперед/назад осуществляется нажатием кнопок вверх/вниз, расположенных в правой части монитора.
- Нажмите «ОК» для начала установки значения.
- Нажимайте вверх/вниз для изменения значения.
- Нажмите «ОК» для подтверждения установки значения.
- Переход на предыдущий уровень установок, производится нажатием кнопки «СТОП».
- Для возврата в режим времени дня, независимо от того, где Вы находитесь, нажмите и удерживайте кнопку «СТОП».
- На экране название каждой функции представлено в виде аббревиатуры.

Установка информации о пользователе

В меню настроек пользователя (USER SET) вы можете передвигаться только в одном направлении, нажимая на кнопку «ОК». Единицы измерения устанавливаются в пункте Опции/Установки монитора (MONITOR SET)/Units 1 или Units2

	Units1	Units2
Вес	Кг	Фунты
Рост	См	Футы/дюймы
Дата рождения	День – месяц – год	Месяц - день – год

1. В режиме «Время дня» нажмите кнопку вверх / вниз, пока на экране не появится надпись OPTIONS (Опции).
2. Нажмите кнопку «ОК» для входа в режим Опций. На экране появится надпись EXERCISE SET.
3. Нажимайте кнопку вверх/вниз, пока на экране не появится надпись USER SET (Установки пользователя).
4. Нажмите кнопку ОК для входа в этот режим.

Вес (Weight, кг или фунты)

5. Введите вес нажимая кнопку вверх/вниз. По окончании нажмите ОК.

Рост (Height, см или футы/дюймы).

6. Введите рост нажимая кнопку вверх/вниз. По окончании нажмите ОК.

Дата рождения (Birthday)

7. Нажимайте кнопку вверх/вниз для установки дня рождения. Нажмите ОК.
8. Нажимайте кнопку вверх/вниз для установки месяца. Нажмите ОК.
9. Нажимайте кнопку вверх/вниз для установки года. Нажмите ОК.

Примечание: если выбраны Units2, установка производится в следующем порядке: месяц - день - год.

Пол (Sex)

10. Нажимайте кнопку вверх/вниз для ввода пола (Male – мужской, Female – женский). Нажмите ОК.

Уровень активности (Activity).

11. Нажимайте кнопку вверх/вниз для установки уровня активности. Нажмите ОК.

Уровень активности - это Ваш долгосрочный уровень активности.

Low (Низкий)	Вы длительное время не тренируетесь (более 6 месяцев), Вы не занимаетесь спортом. Ваша работа не связанна со значительными физическими нагрузками. Незначительные физические нагрузки вызывают отдышку и покраснение лица.
Middle (Средний)	Вы тренируетесь регулярно, 1-3 раза в неделю. Например, суммарно за неделю Вы пробегаете 5-10 км или занимаетесь физическими упражнениями (с пульсом не менее 50% от максимального (величина HRmax-p)) от 1/2 до 2 часов или Ваша работа связана с физическими нагрузками. Этот уровень подходит большинству пользователей.
High (Высокий)	Тренировки - неотъемлемая часть Вашей жизни. Вы тренируетесь не менее 3 раз в неделю. Например, в неделю Вы пробегаете 10-20 км или тренируетесь 2-3 часа (с интенсивностью превышающей 60-70% от максимального пульса).
Top (наи-высший)	Вы занимаетесь спортом с большими нагрузками (свыше 75% от максимального пульса) не менее 5 раз в неделю.

Максимальное значение пульса (макс. ЧСС), (HR_{max})

12. Изначально на экране показывается максимальное значение пульса, по умолчанию устанавливаемое в зависимости от вашего возраста. **Если Вам точно известно Ваше значение макимального пульса, установите его при помощи кнопок вверх/вниз.**

13. Нажмите ОК.

Если Вам не известно это значение максимально пульса, узнайте его пройдя Фитнес тест POLAR (Fit Test).

Максимальное потребление кислорода (МПК) ($VO_{2МАКС}$)

14. По умолчанию устанавливается значение 36 для женщин и 45 для мужчин. **Если вы знаете точно Ваше значение максимального потребления кислорода, установите его.** $VO_{2МАКС}$ – это относительная величина максимального потребления кислорода (МПК), выраженная в мл/мин/кг. Это общепризнанный показатель физической работоспособности и здоровья.

15. Нажмите ОК. На экране появится надпись USER SET.
Если Вам не известно значение $VO_{2МАКС}$ узнайте его пройдя Фитнес теста POLAR.
Для продолжения установки, нажмите "СТОП", для возврата в режим отображения текущего времени нажмите и удерживайте «СТОП».

Настройки тренировки
Перед началом тренировки Вы можете выбрать тип тренировки (Basic Use (E0), Exe Set (E1-5)) в меню ОПЦИИ / Exercise Set
Выбор типа тренировки:

Основное использование Basic Use (E0)	Тренировочные программы Exe Set (E1-5)
Это базовый тренировочный режим. Вы не программируете никакие параметры тренировки (продолжительность разминки, границы пульса…) Во время тренировки на экране может отображаться: • пульс/средний пульс за тренировку/ % от максимального пульса. • секундомер • время дня • расход калорий • продолжительность временного отрезка («этап»)	Вы можете самостоятельно запрограммировать 5 индивидуальных тренировочных программ (продолжительность разминки, границы пульса, продолжительность заключительной части тренировки, таймер восстановления, интервальную тренировку…) Во время тренировки на экране может отображаться вся та же информация, что и в режиме BasicUse, а также: • 3 целевые пульсовые зоны • 3 таймера • функция интервальной тренировки • информация о восстановлении

Подробнее о программировании тренировки в режиме Exe Set (E1-5)

Режим **Interval Trainer** (РЕЖИМ **Exe Set,** ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВКЛЮЧЕН (Interval - On)) В этом режиме можно запрограммировать следующие параметры тренировки: **Разминка:** • Таймер 1 – Вкл/Выкл • Границы пульса 1 – Вкл/Выкл **Основная часть занятия:** • Тип интервалов нагрузки (по таймеру, вручную или до определенной величина пульса) • Количество интервалов (до 30) • Границы пульса 2 – Вкл/Выкл • Фаза восстановления после интервала работы (таймер или до определенной величина пульса) **Заключительная часть «Заминка»** • Таймер 3– Вкл/Выкл • Границы пульса 3– Вкл/Выкл	Режим **BasicSet** (РЕЖИМ **Exe Set,** ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВЫКЛЮЧЕН (Interval - OFF)) В этом режиме можно запрограммировать следующие параметры тренировки: • Таймер 1 – Вкл/Выкл • Таймер 2 – Вкл/Выкл • Таймер 3 – Вкл/Выкл • Границы пульса 1 – Вкл/Выкл • Границы пульса 2 – Вкл/Выкл • Границы пульса 3 – Вкл/Выкл • Фаза восстановления после тренировки (таймер или до определенной величина пульса) - Вкл/Выкл Таймеры 1, 2, 3 необходимо устанавливать по порядку. Так если не бал включен таймер 2, Вы не сможете включить таймер 3.

Для выбора и настройки программы тренировки:
1. В режиме текущего времени нажимайте кнопку вверх/вниз, пока на экране не появится надпись OPTIONS (Опции).

2. Нажмите «ОК» для входа в режим Опций. На экране появится надпись «EXERCISE SET».
3. Нажмите «ОК» для входа в режим установки параметров тренировки. На экране появится надпись «BasicUse».
4. Нажимайте кнопки вверх/вниз и выберите необходимый файл тренировки (E0 или E1-E5).
Нажмите «ОК».
Для возврата в режим времени дня нажмите и удерживаете «СТОП».
Для программирования индивидуальной тренировки Exe Set (E1-E5), нажмите «ОК» когда на экране отображается E1 или E2-5. Появится надпись « Interval OFF/On » (Интервал - вкл/выкл).
5. Нажимайте кнопку вверх/вниз для включения или выключения интервальной функции. Нажмите «ОК». На экране появится надпись «Timer 1».

Установка таймеров

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-5:

6. На экране надпись «Timer 1». Нажмите «ОК».
7. Нажимайте кнопку вверх/вниз для включения/выключения таймера. Нажмите «ОК». Если вы не включили таймер 1 (OFF), нажмите «СТОП» и пропустите пункты 8-9.
8. Нажимайте вверх/вниз для установки минут. Нажмите «ОК».
9. Нажимайте вверх/вниз для установки секунд. Нажмите «ОК».

Установка целевой зоны пульса

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени, повторите пункты 1-5:

6. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись Limits.
7. Нажмите «ОК» для начала установки.
8. На экране появилась надпись Lim High (верхняя граница пульса). Нажимайте вверх/вниз для установки значения. Нажмите «ОК».
9. На экране появилась надпись Lim Low (нижняя граница пульса). Нажимайте вверх/вниз для установки значения. Нажмите «ОК». Границы пульса 1 установлены.

Включение/выключение целевых зон пульса

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-5:

6. Нажимайте кнопку вверх/вниз, пока на экране не появится надпись Limits.
7. Нажмите и удерживайте кнопку «СИГНАЛ» (signal/light) для включения/выключения режима. Отпустите кнопку.
   Вы также можете включить/выключить целевую зону пульса в меню Lim Low, перемещаясь при помощи кнопок вверх/вниз.

Установка типа интервалов основной части тренировки.

Вы можете выбрать один из 3-х типов интервалов:
1. Временно – зависимый (Timer). Интервал заканчивается, когда истекает время таймера.
2. Пульс – зависимый (HR). Интервал заканчивается, когда достигается заданная величина пульса.
3. «Ручной» (Manual). Интервал заканчивается после нажатия «ОК».

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени, повторите пункты 1-5.

6. Нажмите вверх/вниз, пока на экране не появится надпись Interval TIMER. Нажмите кнопку «ОК» для начала установки типа интервалов.
7. Нажимайте вверх/вниз для выбора типа интервала. Нажмите «ОК».

Если вы выбрали интервал, останавливаемый вручную (Manual), пропустите пункты 8-9.

Временно – зависимый интервал работы	Пульс – зависимый интервал
8. Нажмайте вверх/вниз для установки минут. Нажмите «ОК». 9. Нажмите вверх/вниз для установки секунд. Нажмите «ОК».	8. Нажимайте вверх/вниз для установки величины пульса по достижении которого интервал работы будет закончен. Нажмите «ОК».

Установка количества интервалов.

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-5.

Вы можете установить до 30 интервалов.

6. Нажимайте кнопку вверх/вниз, пока на экране не появится надпись Repeat (повтор).
7. Нажмите «ОК» для начала установок.

8. Нажимайте вверх/вниз для установки нужного значения. Нажмите «ОК».

Если Вам не известно количество интервалов, установите постоянный режим (на экране высвечивается Cont). Интервалы будут повторяться, пока Вы не остановите интервальную фазу вручную.

8. Нажимайте кнопку вверх/вниз пока не увидите надпись Cont. Нажмите «ОК».

Установка типа восстановления.

А. Временно-зависимое (Timer). Время восстановление задается таймером.

В. Пульс – зависимое (HR). Восстановление заканчивается, когда пульс достигает заданное значение.

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени, повторите пункты 1-5.

6. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись Recovery
7. Нажмите «ОК» начала установки функции восстановления. Мигает надпись «On/OFF».
8. Нажимайте вверх/вниз для включения/выключения функции восстановления.
   Если Вы выбрали выключить (OFF), пропустите пункты 9-11
   Если Вы выбрали включить (On), мигает «TIMER или Hr»
9. Нажмите кнопку вверх/вниз для выбора типа восстановления. Нажмите «ОК».

А. На экране появится надпись “RecoTime” (время - зависимое восстановление).

10. Нажимайте вверх/вниз для установки минут. Нажмите «ОК».
11. Нажмите вверх/вниз для установки секунд. Нажмите «ОК». На экране появится надпись “Recovery TIMER”.

Б. На экране появится надпись “RecoHr” (пульс – зависимое восстановление).

10. Нажимайте вверх/вниз для установки значения пульса (например, 100 уд/мин), до которого будет проходить восстановление. На экране появится надпись “Recovery Hr”.

Для продолжения нажмите «СТОП», для возврата в режим отображения текущего времени нажмите и удерживайте «СТОП».

Присвоение имени программе тренировки

Вы можете присвоить каждой программе тренировок (E0-5) имя длиной до 7 символов, состоящее из букв, цифр, знаков. Разрешается использовать следующие символы: 0-9 пробел, A-2, a-z, -%/ ()*:?;.

1. В режиме отображения текущего времени нажимайте вверх/вниз, пока не появится надпись «Options».
2. Нажмите «ОК» для входа в режим опций. На экране появится надпись «EXERCISE SET».
3. Нажмите «ОК». Появится номер тренировки (например, E0-E5).
4. Нажимайте вверх/вниз для выбора нужной тренировки.
5. Нажмите и удерживайте в нажатом состоянии кнопку "СИГНАЛ". Мигает устанавливаемый символ.
6. Нажмите вверх/вниз для выбора нужного символа. Нажмите «ОК».
7. Повторите это действие для каждого символа.

Для продолжения нажмите «СТОП», для возраста в режим времени дня нажмите и удерживайте «СТОП».

Включение/выключение функций монитора (Function Set) (Own Cal, Fit Test, HRmax-p)

1. В режиме времени дня нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «Options».
2. Нажмите «ОК» для входа в режим опций. На экране появится надпись «EXERCISE SET».
3. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «FUNCTION SET».
4. Нажмите «ОК» для того, чтобы начать установку функций. На экране появится надпись «Own Cal».

Включение/выключение подсчета потраченных счетчика калорий

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажмите «ОК», чтобы начать установку функции Own Cal. Мигает надпись «On» или «OFF».
6. Нажмите вверх/вниз для включения/выключения функции (On/OFF). Нажмите «ОК».

Включение/выключение фитнес - теста Polar (Fit Test)

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «Fit Test»

6. Нажмите «ОК», чтобы начать установку функции «Fit Test». Мигает надпись «On» или «OFF».
7. Нажмите вверх/вниз для включения/выключения функции (On/OFF). Нажмите «ОК».

Включение/выключение определения максимального пульса (HP_{max}-p)

Определение максимального пульса производится одновременно с с прохождением фитнес – теста POLAR (Fit Test).

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «HPmax-p»
6. Нажмите «ОК» для начала установки. Мигает надпись «On» или «OFF».
7. Нажмите вверх/вниз для включения/выключения функции (On/OFF). Нажмите «ОК».

Для того чтобы продолжить установку функций, нажмите «Стоп», для того чтобы вернуться в режим времени дня, нажмите и удерживайте «Стоп».

Установки монитора (Monitor Set)

1. В режиме времени дня нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «Options».
2. Нажмите «ОК».
3. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «Monitor Set».
4. Нажмите «ОК» для входа в режим установок монитора. На экране появится надпись «Sound».

Включение/выключение звукового подтверждения

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажмите «ОК», чтобы начать установку. Мигает надпись «On» или «OFF».
6. Нажмите вверх/вниз для включения (On) или выключения (OFF) звука. Нажмите «ОК».

Данная функция работает в следующих случаях: при нажатии кнопок, подтверждающие звуковые сигналы раздаются в начале, в конце и при записи временного отрезка («этапа»), в начале и конце интервальной фазы и в конце периода восстановления. Выключение звукового сигнала не распространяется на звуковую сигнализацию при выходе из целевой зоны пульса, звук будильника или звуки, раздающиеся во время фитнес – теста POLAR.

Выбор единиц измерения

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись ”Units”.
6. Нажмите «ОК», чтобы начать установку. Мигает надпись 1 или 2.
7. Нажимайте вверх/вниз, чтобы выбрать нужное значение. Нажмите «ОК».

Единицы измерения используются при вводе информации о пользователе, в том числе при вводе даты рождения.

Единицы **Units** 1: кг, см, день-месяц-год; Единицы **Units** 2: Фунты, футы, месяц, день, год

Включение/выключение подсказки меню

Если Вы находитесь в режиме времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись ”Help”.
6. Нажмите «ОК», чтобы начать установку. Мигает надпись «On» или «OFF».
7. Нажмите вверх/вниз для включения (On) или выключения (OFF) подсказки в меню. Нажмите «ОК».

Если вы включили подсказку, мигающие стрелки будут подсказывать информацию о кнопках режимах Опции и Файл.

Для продолжения установок нажмите «СТОП», для возврата в режим времени дня, нажмите и удерживайте «СТОП».

Установка часов (WATCH SET)

1. В режиме времени дня нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «Options».
2. Нажмите «ОК» для входа в режим опций. На экране появится надпись «EXERCISE SET».
3. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «WATCH SET».
4. Нажмите «ОК», чтобы начать установку часов. На экране появится надпись «ALARM».

Установка будильника.

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени, повторите пункты 1-4.

5. Нажмите ОК для входа в режим установки будильника. Мигает надпись «On» или «OFF».
6. Нажимайте вверх/вниз для включения/выключения будильника. Нажмите «ОК»

8. Мигают часы. Нажимайте вверх/вниз для выбора времени, на которое будет установлен будильник.

Нажмите «ОК».
Будильник будет работать в течение одной минуты или пока Вы его не выключите нажатием любой кнопки.

Установка текущего времени.

Если Вы находитесь в режиме отображения времени дня, повторите пункты 1-4.

5. Нажимайте вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «Time1» или «Time2».
6. Нажмите «ОК» для входа в режим установки.
7. Мигает надпись «Time». Нажимайте кнопку вверх/вниз для выбора 1-го или 2-го значения времени. Нажмите «ОК».
8. Мигает надпись «12/24». Нажимайте вверх/вниз для выбора 12-ти или 24-часового режима отображения времени. Нажмите «ОК». (в 24-х часовом режиме пропустите пункт 9)
9. Если Вы выбрали 12 – часовой режим, то на экране мигает надпись «AM/PM». Нажимайте вверх/вниз для выбора AM или PM. Нажмите «ОК».
10. Часы мигают. Нажимайте кнопку вверх/вниз для выбора значения часов. Нажмите «ОК».
11. Минуты мигает. Нажимайте вверх/вниз для выбора значения минут. Нажмите «ОК».

Установка даты.

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени, повторите пункты 1-4.

Дата отображает по-разному, в зависимости от выбранного режима часов (12 или 24 – часовой режим):

12ч: месяц-день-год

24ч: день-месяц-год

5. Нажимайте кнопку вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «DATE».
6. Нажмите «ОК» для начала установки даты.
7. Мигает день (12ч: месяц). Нажимайте вверх/вниз для выбора нужного значения. Нажмите «ОК».
8. Мигает месяц (12ч: день). Нажимайте вверх/вниз для выбора нужного значения. Нажмите «ОК».
9. Мигает год. Нажимайте вверх/вниз для установки нужного значения. Нажмите «ОК».

Для продолжения нажмите «СТОП», для возврата в режим времени дня нажмите и удерживайте «СТОП».

Примечание: Формат даты в 12-часовом режиме: месяц – день – год.

Советы по установке:

Переключение Времени 1 и Времени 2.

В режиме отображения текущего времени нажмите и удерживайте кнопку «вниз». В верхнем ряду на экране на несколько секунд отобразится надпись «Time1» или «Time2». Теперь выбранный режим времени будет использоваться во всех функциях и в будильнике. Если вы выбрали Time 2, при отображении текущего времени на экране в нижнем правом углу горит цифра 2.

Быстрый вход в меню установки часов.

Для входа в меню установки часов в режиме времени дня нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку «СИГНАЛ». Если вы хотите пропустить какие то функции и перейти напрямую к определенной функции, нажимайте вверх/вниз пока на экране не появится надпись, соответствующая нужной функции. Произведите установку как было описано выше.

Установка индивидуального номера пользователя:

В модели S410 при помощи программного обеспечения PC Coach Light существует возможность ввести в память монитора номер пользователя. Для отображения номера пользователя в режиме часов надо нажать и удерживать кнопку «Вверх».

ТРЕНИРОВКА (EXERCISE)

Во время занятий Вы можете использовать два режима: режим измерения пульса без записи информации в файл памяти (Measure) или режим измерения пульса с записью информации в память монитора (Exercise). В первом случае на дисплее отображается пульс, а данные о тренировке не регистрируются и в памяти не сохраняются. Во втором, вся информация о тренировке записывается в память, включается секундомер, активизируются другие функции.

Режим измерения пульса 1 (Measure).

1. Наденьте монитор и кардиопередатчик, как было описано ранее.

2. Удостоверьтесь, что приемник принимает сигналы передатчика.

Примечание: если в течение 5 минут в монитор не поступают сигналы от передатчика, он автоматически переключается в режим отображения текущего времени.

Режим измерения пульса 2 (Exercise)

Если наручный приемник работает в режиме измерения, для начала записи информации нажмите «ОК», а если он работает в режиме отображения времени дня – нажмите «ОК» два раза или нажмите и удерживайте «ОК».

Информация о тренировке записывается только при включенном секундомере. При этом на дисплее с правой стороны можно увидеть графический индикатор прогресса.

Если же на дисплее отображается надпись «00 / - -», это означает, что приемник не получает сигналов передатчика. Чтобы начать прием сигналов, поднесите приемник к груди (к логотипу «POLAR» на передатчике) или заново активизируйте измерение.

В течение первого часа тренировки на дисплее отображаются минуты и секунды, а начиная со второго часа - часы и минуты.

В зависимости от выбранного типа тренировки предусмотрены три режима упражнений:

- основное использование (BasicUse)
- базовый режим (BasicSet), в котором функция интервальной тренировки выключена (Int. Off).
- интервальный режим (Interval Training Set), в котором включена функция интервальной тренировки (Int. On),

Следующие функции могут использоваться во всех трех режимах упражнения.

Подсветка экрана

Включается кратковременным нажатием кнопки «Сигнал». В режиме Измерения пульса 2 (Exercise) подсветка включается автоматически при включении или остановке записей о тренировках, отсечке «этапов», в конце периодов интервальной работы и восстановления.

Включение/выключение звукового сигнала при входе/выходе в целевую зону пульса

Производится нажатием и удержанием в течение 2 – х секунд кнопки «Сигнал». На экране появится символ этой функции. Звуковой сигнал будет раздаваться при каждом сокращении сердца в случае выхода величины пульса из установленных пределов. Если функция звуковой сигнализации выключена, то при выходе из целевой зоны пульса мигает значение пульса.

Переключение между целевыми зонами пульса.

Если в режиме тренировки (Е1-5) Вы задали границы нескольких целевых зон пульса, Вы можете переключаться меду ними. Для этого выберите нужную тренировочную программу (Е1-5) и при включенном секундомере нажмите и удерживайте кнопку «вверх». Повторяйте это действие, пока не выберете желаемые значения. В режиме интервальной тренировки целевые границы пульса изменяются автоматически в соответствии с заранее выполненными установками.

Запись отрезка времени («этапа»)

Осуществляется нажатием кнопки «ОК» при включенном секундомере.

По окончании тренировки Монитор автоматически запоминает информацию о временных интервалах (этапах). S210 может хранить данные 99 периодов, если не используется интервальный режим тренировки. После того как будут зафиксированы 99 «этапов» (т.е. после того как вся память будет занята) на дисплее после каждого этапа на несколько секунд будет появляться надпись «FULL» (ЗАПОЛНЕНО). Данные последующих этапов в памяти не сохраняются, но вся прочая информация по прежнему записывается.

Приостановка тренировки (записи информации в память)

Осуществляется нажатием кнопки «СТОП». Для возобновления тренировки нажмите кнопку «ОК», для выхода в режим отображения текущего времени нажмите несколько раз или нажмите и удерживайте кнопку «СТОП».

Если Вы остановили секундомер, сняли с груди кардиопередатчик, но забыли выключить режим измерения пульса, монитор автоматически вернется в режим времени дня через 5 минут.

Переключение показаний на экране во время занятия

Экран монитора имеет 3 основных независимых полосы информации.

Переключение информации в каждой строке выполняется нажатием или нажатием и удержанием кнопок ВНИЗ или ВВЕРХ.
Вы можете установить необходимые варианты сочетания показаний средней и верхней строчек дисплея во время тренировки или в режиме измерений.

Сброс секундомера

1. Приостановите тренировку нажав «Стоп»
2. Нажмите и удерживайте кнопку «Вниз», пока секундомер не обнулиться.
3. Нажмите «ОК», чтобы вновь включить секундомер.

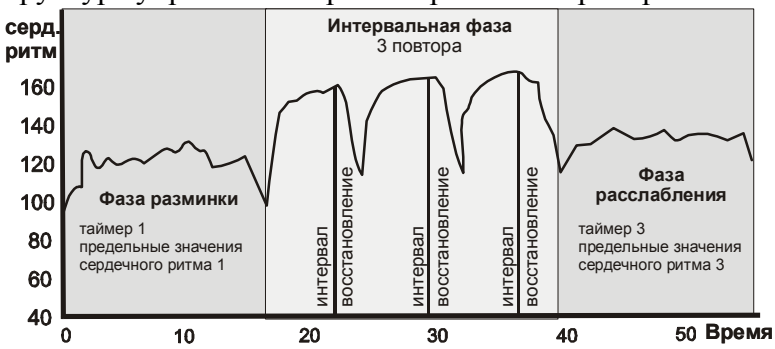
Выбор программы тренировки из памяти монитора вначале тренировочного занятия.

1. В режиме времени дня нажмите «ОК» и войдите в режим измерения пульса 1.
2. Если Вы хотите выбрать другую программу тренировочного занятия, нажмите и удерживайте кнопку «вверх». Отпустите кнопку. Повторяйте эту операцию до появления нужного варианта (одного из предварительно установленных режимов - E1-E5).
3. Для того чтобы начать запись информации, нажмите «ОК».

Тренировка в интервальном режиме Interval Trainer (ExeSet E1-5, Interval - On)

В этом режиме Монитор автоматически управляет ходом тренировочного занятия как было описано выше. По окончании периода интервальной тренировки, монитор S210 автоматически перейдет в режим Основного использования (BasicUse) и продолжит запись информации в файл памяти.

Структура упражнения при интервальной тренировке:



Тренировка в режиме BasicSet (ExeSet E1-5, Interval – Off)

В этом режиме Монитор автоматически управляет ходом тренировочного занятия как было описано выше.

Запуск таймеров

Если таймеры включены, они начинают работать автоматически при запуске секундомера. Таймеры сменяют друг друга в следующем порядке: таймер 1, таймер 2, таймер 3, таймер 1, таймер 2, таймер 3 и т. д. По окончании времени таймера 1 звучит одинарный сигнал, таймера 2 – двойной, таймера 3 – тройной и т. д. При выключении секундомера таймеры останавливаются.
Для продолжения тренировки Вы можете повторно запустить секундомер, нажав «ОК».
Для прекращения записи информации в память и остановки секундомера нажмите кнопку «Стоп».
Для перехода в режим времени дня нажмите «Стоп» повторно.

Советы во время тренировки

Отображение границ пульсовой зоны и подсветка дисплея.

Поднесите монитор к логотипу Polar на кардиопередатчике. На несколько секунд включится подсветка, будут показаны границы пульсовой зоны.

Переход к следующей части тренировки

Нажмите «Стоп» чтобы приостановить текущую фазу тренировки (разминка, основная часть…). Нажмите и удерживайте «ОК». Следующая фаза начнется автоматически.

Регистрация временного отрезка («этапа»)

Нажмите «ОК» при включенном секундомере нажмите «ОК».

ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКИ (FILE)

Информацию о тренировке Вы можете просмотреть в режиме File (Файл). В памяти монитора хранится один полный файл, содержащий полную информацию

о последнем тренировочном занятии, и пять файлов, содержащих краткую информацию о пяти предыдущих тренировках.

Некоторая информация о занятии доступна уже во время занятия

Подробная информация о занятии записывается в файл F6, а остальные файлы (F1 - F5) – используются для хранения краткой информации.

Для доступа к файлу памяти:

1. В режиме отображения текущего времени нажимайте на кнопку вверх/вниз, пока на экране не появится надпись «File».
2. Нажмите «ОК» для входа в режим «File». На экране будет показана основная информация о последнем занятии. На дисплее показываются сменяющие друг друга дата и время тренировки.
3. Для выбора нужного файла нажимайте кнопку вверх/вниз.
4. Нажмите «ОК» для входа в файл. На дисплее отображается время тренировки.

- Нажимая кнопки вверх/вниз, можно просмотреть имеющуюся информацию.
- Нажмите «СТОП» для возврата на предыдущий уровень.
- Нажмите и удерживайте кнопку «СТОП» для возврата в режим времени дня

Информация файла памяти

Последний файл памяти содержит следующую информацию о занятии:

- дату и время начала занятия;
- общее время тренировочного занятия;
- средний и максимальный пульс тренировочного занятия;
- границы пульса занятия;
- продолжительность времени в целевой зоне пульса, а также выше и ниже.
- расход калорий за одно занятие
- расход калорий нескольких занятий;
- суммарное время тренировочных занятий;
- информацию об интервальной тренировке (периоде разминки, интервальной фазе, периоде заминки);
- информацию о временных отрезках (этапах): время лучшего этапа, раздельное время этапов, их количество, средний и максимальный пульс каждого этапа.

Короткие файлы памяти содержат следующую основную информацию занятия:

- время начала и дата тренировки;
- общее время занятия;
- средний и максимальный пульс занятия.

СВЯЗЬ С КОМПЬЮТЕРОМ (CONNECT)

Монитор S410 способен передавать и принимать информацию из компьютера при помощи функций (UP Link и Sonic Link).

Обработка информации при помощи специальной программы позволяет планировать будущие тренировки и определять оптимальные режимы нагрузок для получения наилучших результатов.

Связь с компьютером осуществляется при помощи программного обеспечения POLAR (PC Coach Light), входящего в комплект к модели S410. Передача информации – звуковая. Для передачи данных из монитора в компьютер и обратно, Ваш компьютер должен быть оснащен звуковыми колонками и микрофоном. Передача информации в компьютер осуществляется через микрофон, обратно через звуковые колонки. Для успешной передачи информации необходимо, чтобы рядом с компьютером не было источников шума.

Рекомендуем периодически обновлять программное обеспечение с сайта http://www.polar.fi/ Информация об обновлении программного обеспечения доступна также на сайте www.polar-russia.ru

S410 начинает записывать информацию о тренировке с интервалом 15 секунд. Всего в S410 содержится 120 ячеек памяти. Когда память заполняется полностью, информация сжимается, в зависимости от продолжительности тренировки. В этом случае в памяти храниться информация о величине пульса,

записанная через разные интервалы времени (30 с, 1 минута, 2 минуты, 4 минуты или 8 минут). Максимальная продолжительность записи составляет 16 часов. В таблице указана продолжительность тренировки и соответствующий ей интервал запоминания пульса.

Интервал запоминания пульса	Продолжительность тренировки
15 с	- 30 мин.
30 с	30 мин. – 1 час
1 мин.	1 час – 2 часа
2 мин.	2 часа – 4 часа
4 мин.	4 часа – 8 часов
8 мин.	8 часов – 16 часов

Для передачи информации в компьютер:

1. Запустите программу PC Coach Light на компьютере.
2. Активируйте функцию передачи информации (пиктограмма в верхней левой части окошка программы).
3. В режиме «время дня» нажимайте кнопку вверх/вних для входа в режим CONNECT.
4. Направьте заднюю панель монитора в сторону микрофона компьютера, расстояние до микрофона должно быть как можно меньше.
5. Нажмите кнопку ОК для начала передачи данных.

Сначала появится надпись «UpLink и COM»
Затем, во время передачи информации, будет раздаваться звуковой сигнал. Когда передача информации окончится, на дисплее появится надпись «100%».

Держите монитор на расстоянии пяти сантиметров от микрофона, пока раздается звук соединения SonicLink.

Прервать передачу данных можно, нажав на кнопку СТОП во время передачи. На мониторе появится надпись “Failed”, а на дисплее – надпись CONNECT.

Загрузка информации с персонального компьютера

Модель Polar S410 позволяет загружать информацию с персонального компьютера на монитор при помощи программы PC Coach LightTM (версия 3.0 и более поздние версии). Вы также можете установить код пользователя для облегчения распознавания пользователя, если оборудованием пользуется несколько человек.

1. Запустите программу.
2. Нажимайте кнопку вверх/вниз для перехода в режим CONNECT.
3. Расположите приемник на расстоянии менее 10 см от громкоговорителей.
4. Активируйте функцию передачи информации (пиктограмма в верхней левой части окошка программы).
5. Приемник автоматически начнет отправлять информацию. Не трогайте его во время передачи данных.

Сначала появится надпись «UpLink и COM»
Затем, вы во время передачи информации, будет раздаваться звуковой сигнал. Информация будет передана целиком когда на дисплее появится надпись «100%».

Если передача данных не происходит, поднесите приемник поближе к громкоговорителю или увеличите его громкость.

Чтобы остановить передачу данных на компьютер, нажмите кнопку Stop во время передачи данных. Чтобы прервать передачу данных на компьютер, нажмите кнопку Stop. На мониторе появится надпись “Failed”, а на дисплее – надпись CONNECT.

Через несколько секунд после окончания передачи данных монитор возвращается в режим времени дня.

ФИТНЕС - ТЕСТ «ПОЛАР» (FITNESS TEST)

Фитнес Тест POLAR (Fit Test), функция Own Index

Это простой и безопасный способ для определения физического состояния организма и уровня и здоровья. Определяется максимальное потребление кислорода (МПК) – общепризнанный показатель физического здоровья. Тест предназначен для здоровых взрослых людей.

Ownlndex

Для того чтобы улучшить состояния Вашей сердечно-сосудистой системы и заметно увеличить Ownlndex, потребуется в среднем порядка шести недель тренировок. Прирост работоспособности у нетренированных людей происходит быстрее и выражен заметнее, чем у тренированных людей. Чем лучше первоначальное состояние сердечно-сосудистой системы, тем менее будет выражен прирост показателя Ownlndex. Это связанно с особенностями ответной реакции более подготовленного организма на физическую нагрузку.

Для увеличение показателя Ownlndex рекомендуются физические упражнений, в которых участвуют большие мышц мышечные группы. Например, такие упражнения как, ходьба, бег, плавание, гребля, катание на лыжах и коньках, езда на велосипеде.

Контроль роста работоспособности начинается с определения базового уровня Ownlndex, для чего он измеряется дважды в течение первых двух недель. После этого тестирование следует проводить примерно один раз в месяц. Ownlndex базируется на показателях пульса и его вариабельности, измеряемых в состоянии покоя, а также данных о возрасте, поле, росте, весе пользователя и уровне физической активности.

Предсказание максимального пульса (функция HRmax-p)

Величина максимального пульса (HRmax-p) определяется одновременно с проведением Фитнес Теста POLAR (Ownlndex). Точная информация о максимальном пульсе позволяет рассчитывать пульсовые тренировочные зоны лучшим образом подходящие для наиболее эффективных занятий

Вычисленное в результате Фитнес Теста POLAR значение максимального пульса более точно соответствует реальной величине максимального пульса, нежели теоретический расчет максимального пульса по формуле 220 минус возраст в годах. Наиболее точно максимальный пульс определяется в лабораторно-клинических условиях под наблюдением врача-кардиолога или спортивного врача.

Максимальная частота сокращений сердца в определенной мере связана с физической работоспособностью. Регулярные упражнения, требующие проявления выносливости, приводят к снижению максимального пульса. Это говорит о более эффективной работе сердца.

Зная максимальный пульс, можно оценивать интенсивность тренировочных упражнений (например, в процентах от максимальной величины пульса). Так, если Ваш максимальный пульс равен 200 ударам в минуту, то 60% от максимального пульса будет равняться 160 ударам в минуту.

Для проведения Фитнес - теста «POLAR» нужно:

- внести информацию о пользователе
- включить (ON) функцию Фитнес - тест POLAR в меню Опции
- для определения максимального пульса включить (ON) функцию HRmax-p в меню Опции

Процедура проведения Фитнес теста Polar (Fit Test)

Для получения точных результатов необходимо соблюдать следующие условия: тестируемый должен быть спокойным и расслабленным,

- тестируемый должен быть в спокойном, расслабленном состоянии. Рекомендуется проходить тест в положении лежа.
- тест следует проводить в тихой и спокойной обстановке. Недопустимы шумы и тревожащие Вас обстоятельства.
- тест следует проводить в одинаковых условиях (одинаковое место и время проведения теста, температура окружающей среды), недопустимы курение и прием тяжелой пищи за 2-3 часа до начала тестирования.

1. Установите на дисплее пункт «Fit. Test», последовательно нажимая кнопку вверх/вниз. Если показание «Fit. Test» не появляется, вернитесь в режим «OPTIONS» и проверьте, включен ли (ON) режим проведения теста.

2. Нажмите «ОК», чтобы включить режим проведения теста. На дисплее появится предыдущее значение Ownlndex и дата проведения теста.
3. Чтобы увидеть предыдущее значение HRmax-p (и дату тестирования), нажмите кнопку вверх/вниз.
4. **Теперь следует лечь и расслабиться** на 1-3 минуты до начала тестирования.

Начало тестирования

Для проведения теста необходимо от 3 до 5 минут.

5. Нажмите «ОК» для начала теста. На дисплее появится картинка прохождения теста (мигающая стрелка).
6. Расслабьтесь. Положите руки вдоль туловища, не двигайтесь.
7. Через несколько минут на дисплее отобразится Ваш Ownlndex и дата тестирования. Для определения уровня работоспособности, сравните полученные цифры с данными, приведенными в таблице в инструкции.
8. Если предусмотрено определение максимального пульса (HRmax-p), нажмите кнопку вверх/вниз, Вы увидите его значение и дату.

Включение/выключение звукового сигнала

По окончании тестирования раздастся звуковой сигнал (если эта функция включена: на дисплее имеется символ ◀).

- включение/выключение звукового сигнала, в том числе во время тестирования, осуществляется нажатием и удержанием кнопки «Сигнал/подсветка».

Прерывание тестирования

- Остановка процедуры тестирования производится нажатием кнопки «Стоп». В течение нескольких секунд на дисплее отображается надпись «Failed TEST» (выполнить тест не удалось). При этом последние значения Ownlndex и HRmax-p не заменяются.

Тест прекращается в случае, если в начале или во время тестирования сердечный ритм не регистрируется монитором. Проверьте, увлажнены ли электроды передатчика и достаточно ли плотно они прилегают к телу.

Вы можете корректировать значение Вашего Ownlndex и HRmax-p в разделе «информация о пользователе» (Options – User Set). Регулярная корректировка этих значения обеспечивает более точные показания при подсчете калорий.

Если функция HR_{max}-p включена, значение максимального пульса будет откорректировано автоматически.

Определение фитнес - уровня (уровней физической работоспособности)

Сопоставьте полученное значение Own Index с данными в таблице (в соответствии с возрастом и полом) и найдите уровень состояния вашей сердечно-сосудистой системы.

	Возраст (лет)	**1** (Очень плох.)	**2** (Плох.)	**3** (норм.)	**4** (средн.)	**5** (хор.)	**6** (оч. хор.)	**7** (отл.)
М У Ж Ч И Н Ы	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34 35-39	<29 <28	29-34 28-32	35-40 33-38	41-45 39-43	46-51 44-48	52-56 49-54	>56 >54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
Ж Е	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51

	25-29 30-34 35-39	<26 <25 <24	26-30 25-29 24-27	31-35 30-33 28-31	36-40 34-37 32-35	41-44 38-42 36-40	45-49 43-46 41-44	>49 >46 >44
	40-44 45-49 50-54	<22 <21 <19	22-25 21-23 19-22	26-29 24-27 23-25	30-33 28-31 26-29	34-37 32-35 30-32	38-41 36-38 33-36	>41 >38 >36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Ссылки: «Kuntotestauksen pemsteet» Liite ry. Helsinki 1999. Shvartz E, Reihold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.
В зависимости от фитнесс-уровня рекомендуется постановка и достижение следующих целей:

1-3 балла Увеличьте частоту и продолжительность тренировок для улучшения физического состояния.	4 балла Для укрепления здоровья, и поддержания спортивной формы рекомендуется увеличить частоту и продолжительность тренировок	5-7 балла Продолжайте тренироваться по вашей тренировочной программе.

У спортсменов мужчин, занимающихся видами спорта, требующими преимущественно проявления выносливости, Own Index может достигать 70 единиц и более, у женщин, около 60 единиц. Уровня 95 единиц достигают спортсмены высшего (олимпийского) класса. Наиболее высокого значения Ownlndex достигают спортсмены, занимающихся такими видами спорта, как лыжные гонки и велоспорт.

Советы по уходу за монитором сердечного ритма POLAR

Монитор сердечного ритма Polar – высокотехнологическое устройство, требующее специального ухода. Приведенные ниже рекомендации помогут Вам выполнить обязательства по гарантии и сохранить работоспособность монитора на протяжении многих лет.

Общие рекомендации по уходу за монитором сердечного ритма POLAR:

- После использования мойте передатчик мыльной водой. После этого просушите его, протерев сухим полотенцем.
- Никогда не оставляйте передатчик влажным после тренировки. Если на электродах остается пот и влага, передатчик продолжает работать, что приводит к разряду его батареи сокращая срок службы.
- Храните монитор Polar в сухом и прохладном месте. Не помещайте его в пакеты не пропускающие воздух (пластиковые пакеты, спортивные сумки), если монитор влажный.
- Не сгибайте и не скручивайте кардиопередатчик. Это может привести к повреждению электродов.
- Вытирайте передатчик только мягким полотенцем. Слишком тщательная протирка или жесткая поверхность может повредить электроды.
- Избегайте хранить и использовать монитор при температуре ниже -10°С и выше +50°С
- Не оставляйте монитор под открытыми лучами солнца на длительное время (например в автомобиле).

Кардиопередатчик Polar T61

Средний срок службы батареи передатчика составляет 2500 часов использования. Для замены передатчика обратитесь в ближайший сертифицированный центр POLAR.

Монитор

Средний время работы батареи монитора при нормальном использовании (2 часа в день, 7 дней в неделю) составляет 2 года. Что частое использование подсветки и будильника уменьшают срок службы батареи.

Не вскрывайте монитор! Замена батареи и все сервисные и профилактические работы по

обслуживанию монитора должны проводиться только в сертифицированном сервисном центре POLAR. В противном случае водонепроницаемость не может быть гарантированны при замене элемента питания. Для увеличения срока службы монитора рекомендуется периодически проводить профилактические сервисные работы монитора в сертифицированном сервисном центре POLAR.

Сервис

Если Вам необходимо провести сервисное обслуживание монитора, обратитесь в ближайший сертифицированный сервис-центр POLAR.

ДОПОЛНЕНИЕ 1

Установленный производителем в порядке п. 2 статьи 5 Федерального закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия при надлежащей эксплуатации составляет не менее 5 (пяти) лет с даты производства, при условии, что изделие использовалось в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации и применимыми техническими стандартами.

Условия эксплуатации

В водной среде.

Водонепроницаемость монитора – до 50 метров. Чтобы не нарушать водонепроницаемость не нажимайте кнопки монитора под водой.

При использовании монитора в водной среде необходимо учитывать следующие обстоятельства:
Возможно, что измерение сердечного ритма в воде не удастся по последующим причинам:

- Вода в бассейне, содержащая большое количество хлора, и морская вода обладают повышенной проводимостью, что может вызвать замыкание между электродами и необнаружение кардио – сигнала.
- Прыжки в воду или повышенная подвижность мышц во время заплыва могут вызвать смещение нагрудного ремня с датчиком, что может сделать невозможным обнаружение кардио - сигнала.
- Сила ЭКГ – сигнала зависит от индивидуального строения организма. Количество людей, имеющих проблемы с измерением частоты пульса, существенно возрастает в водной среде по сравнению с другим способом использования монитора.

ИНТЕРФЕРЕНЦИЯ (Помехи)

Электромагнитная интерференция.

Помехи могут возникнуть при нахождении рядом с линиями высоковольтных передач, проводами по которым подается электричество, в непосредственной близи с телевизором, автомобилем, некоторыми тренажерами, оборудованными электродвигателем, мобильным телефоном и т.д.

ПОМЕХИ ОТ СОСЕДНИХ МОНИТОРОВ

Мониторы, использующие некодированный сигнал, принимают сигнал от любого передатчика, находящегося на удалении не более 1 метра. Поэтому убедитесь, что рядом с Вами на расстоянии 1 метра никто не использует монитор сердечного ритма. Сигналы от разных передатчиков, принятые монитором одновременно, искажают значение пульса на экране монитора.

ТРЕНАЖЕРЫ

Некоторые узлы тренажеров, использующие электронные компоненты, такие как дисплеи, электромоторы и электронные тормоза могут производить помехи, влияющие на точность показаний монитора. Для избежания таких помех:

1. Поправьте кардиопередатчик и продолжайте выполнять упражнение.
2. Попробуйте переместить монитор в место, где он не будет улавливать сигнал помехи, который воспринимается им как ЭКГ сигнал. Часто помехи находятся во фронтальной части тренажера рядом с консолью. В то время как слева или справа от нее помех нет.
3. Ноденьте нагрудный датчик и оставьте монитор в зоне, свободной от помех, на протяжении Вашей тренировки.
4. Если же монитор все – таки не работает, то, видимо, у данного тренажера мощное электромагнитное поле, препятствующее работе монитора. Попробуйте перейти на другой тренажер.

Минимизация возможного риска при выполнении упражнений с использованием монитора POLAR.

Выполнение физических упражнений может содержать некоторый риск для здоровья, особенно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Для минимизации риска придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Проконсультируйтесь у врача перед началом регулярных тренировок, если:

- Вам за 40 и Вы не регулярно выполняли физические упражнения или не регулярно занимались спортом в течение последних пяти лет
- Вы курите
- у Вас повышенное кровяное давление
- у Вас повышенный уровень холестерина в крови
- у Вас есть какие-либо признаки заболеваний
- у Вас идет период реабилитации после болезни или операции.
- Вы используете какие-либо имплантированные электронные, электрические и прочие устройства, например, кардиостимулятор ("пейс-мейкер").

2. Обратите внимание, что кроме интенсивности выполнения упражнения на ваш пульс может повлиять употребление некоторых лекарств, например, сердечные капли, препараты от повышенного кровяного давления, астмы и других дыхательных болезней, а также некоторые тонизирующие напитки, алкоголь и никотин.

3. Важно быть чувствительным к реакции Вашего организма на интенсивность выполнения упражнения. **Если Вы почувствовали неожиданную боль или утомление во время выполнения упражнения, рекомендуется прекратить тренировку или снизить уровень интенсивности.**

! Вниманию людей, которым имплантированы электронные устройства.

Люди, которым сделана такая операция, могут использовать монитор на свой собственный риск. Перед началом использования, мы всегда рекомендуем выполнить тестовое упражнение под контролем врача. Тест предназначен для гарантирования безопасности при одновременном использовании имплантированного устройства и монитора сердечного ритма.

Подробную информацию о мониторах POLAR и ответы на вопросы можно найти в интернете на сайте: www.polar-russia.ru и http://www.polar.fi/

УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ.

Мониторы сердечного ритма Polar предназначены для измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), для отображения уровня физиологического напряжения и интенсивности во время тренировок и спортивных соревнований. Никакое другое применение не предусмотрено. ЧСС отображается в ударах в минуту (уд/мин).

Кардиопередатчик

Тип батареи:	встроенная (незаменяемая) литиевая батарея
Время работы:	в среднем 2500 часов использования
Допустимая температура:	-10°C...+50°C(14°F...122°F)
Материал:	полиуретан
Водонепроницаем	

Эластичный пояс кардиопередатчика

Пластичный материал:	полиуретан
Текстильный материал:	нейлон, полиэстер и натуральный каучук с небольшими добавками латекса

Монитор

Тип батареи:	CR2430
Время работы:	в среднем 2 года (2 часа в день, 7 дней в неделю)
Допустимая температура:	-10°C...+50°C (14°F...122°F)

Водонепроницаемость: до 50 метров
Материал ремешка: полиуретан
Материал задней крышки и застежки ремешка:
нержавеющая сталь, в соответствии с требованиями директивы 94/27/EU и поправки 1999/C 205/05 с применением никеля в изделиях, соприкасающихся с кожей.
Точность хода часов ±0,5 секунды в день при температуре +25°C (77°F)
Точность измерения частоты сердечных сокращений: ±1% или ±1 удар в минуту, иногда больше, в зависимости от состояния организма пользователя.

Установки по умолчанию

Режим времени дня	24 часа
Будильник	Выкл. (OFF)
Дата рождения (настраивается в диапазоне от 1921 до 2020)	0
Пол	Мужской
Вес	0 (кг)
Рост	0 (см)
Активность	Низкая (LOW)
HRmax	220-Возраст (в годах)
VO_{2max}	
Мужчины	45
Женщины	36
Звуковое подтвержд	включено (On)
Ед. измерения	1
Помощь	включена (On)
OwnCal	выключено (OFF)
Фитнес тест Polar	включен (On)
HR_{max}-р	выключена (OFF)
Интервальная функция	выключена(OFF)/интервальный таймер
Интервальное значение ЧСС	160
Количество интервалов	3
Таймер 1,2,3	выкл. (OFF)/ 2 мин.
Границы пульса 1,2,3	80/160
Функция восстановления	выключена(OFF)/ таймер восстановления
Пульс фазы восстановления	80
Таймер фазы восстановления	1 минута
Предельные величины	
Продолжительность упражнения	99 ч 59 мин 59 сек
Границы пульса	30-240
Предельная продолжительность времени в зоне пульса	99 ч 59 мин 59 сек
Время восстановления	99 мин 59 сек
Калории	99 999 ккал
Сумма калорий	999 999 ккал
Суммарное время занятий	9999 часов
Количество временных отрезков («этапов»)	99
Количество интервальных фаз в памяти	30

ГАРАНТИЯ

- Компания Polar Electro Oy гарантирует, что монитор сердечного ритма (далее «Изделие») свободен от дефектов материалов и производственных дефектов. Компания Polar Electro Oy гарантирует нормальную работу Изделия в течение 12 месяцев с момента его приобретения. **Пожалуйста, сохраняйте документ (квитанцию, кассовый чек и т.д.), подтверждающий факт покупки.**
- Гарантия не распространяется:
  - на элемент питания и ремешок;
  - на нагрудный кардиопередатчик;
  - при наличии механических повреждений;
  - при наличии повреждений, вызванных стихией или бытовыми факторами;
  - если техническое обслуживание проводилось не в сертифицированном сервисном центре POLAR.
- Настоящая гарантия не распространяется на Изделие, если недостатки в нём возникли в следствии нарушения потребителем правил пользования или хранения Изделия.
- Доставка к месту сервиса осуществляется силами и за счет покупателя.
- Во время действия гарантии Изделие будет бесплатно отремонтировано или заменено на новое.
- Настоящая гарантия не затрагивает установленные законом права потребителя, в рамках национальных законов, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи.
- Потребитель, приобретая это изделие, соглашается с условиями гарантии.

Сертифицированный сервисный центр Polar в Москве: ул. Большая Якиманка д. 31 офис 401 т. (095) 238-7855

Подробную информацию о мониторах POLAR и ответы на вопросы можно найти в интернете на сайте: www.polar-russia.ru и www.polar.fi

CE Этот знак свидетельствует о соответствии настоящего изделия требованиям директивы 93/42/EEC.

Все права защищены © 2000 Polar Electro Oy. FIN-90440 KEMPELE. Finland. Все права защищены. Ни одна часть настоящего руководства ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, до получения на это письменного разрешения фирмы POLAR ELECTRO OY или ее полномочного представителя.
Логотип Polar - это зарегистрированная торговая марка. Polar S210, Polar S210 - это торговые марки фирмы Polar Electro Oy.

ДОПОЛНЕНИЕ

- Материалы настоящего руководства предназначены только для информационных целей. Описанный в нем монитор сердечного ритма может быть модифицирован без предварительного уведомления, в соответствии с программой модификации, разрабатываемой производителем.
- Компания Polar Electro Oy не берет на себя никаких обязательств, связанных с информацией, содержащейся в данном руководстве.
- Изделие защищено следующими патентами: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671 -4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924. FI 100452, US 5840039, FI 4150, FI 4069, DE 29910633, FI 104463 и другими патентами.